

FIAMBRE EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El **fiambre en lata** es un producto a base de cerdo que viene listo para el consumo.

Presentación/Rendimiento

El fiambre viene en latas de 30 onzas (1 libra con 14 onzas) cada una.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde el fiambre que sobre en un recipiente ligeramente cubierto y refrigérelo. Úselo en 3 a 4 días.

Usos y sugerencias

- Para sacar el fiambre entero de la lata con facilidad, corte y retire ambos extremos de la lata y empuje el fiambre con una de las tapas empleando los pulgares.
- El fiambre en lata puede cortarse en tajadas para comerse en emparedados o en lascas muy delgadas para preparar emparedados de barbacoa.
- Córtele en cuadritos y cocínelo en huevos revueltos.
- Córtele en trozos y colóquelo sobre una ensalada tipo "chef".
- Elabore un preparado para untar en emparedados moliendo el fiambre con pepinillos dulces encurtidos y mayonesa.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- También es delicioso entero, al horno con un glaseado de mostaza y azúcar morena.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- El **fiambre de cerdo** es fuente de vitaminas solubles en agua: tiamina, niacina, riboflavina, vitamina B6 y B12. También proporciona minerales: potasio, fósforo y cinc.
- Dos (2) onzas de fiambre equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción ¼ taza (55 g) de fiambre en lata	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Cal. de grasa 90
% Valor diario*	
Grasa total 10.0 g	15%
Grasa saturada 4.0 g	20%
Colesterol 35 mg	12%
Sodio 480 mg	20%
Carbohidratos totales 1 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 1 g	
Proteína 8 g	
Vitamina A <2%	Vitamina C <2%
Calcio <2%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Fiambre glaseado al horno

½ lata (15 onzas) de fiambre
clavos de olor (opcionales)
½ taza de azúcar morena comprimida
1 cda. de agua
1 cda. de mostaza preparada
½ cda. de vinagre

Receta cortesía de Hormel Foods

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Coloque el fiambre en un molde para hornear de poca profundidad.
3. Con un cuchillo estríe la superficie e inserte los clavos de olor.
4. Combine el azúcar con el agua, la mostaza y el vinagre y revuelva hasta que tomen una consistencia homogénea.
5. Con una brocha pase el glaseado sobre los clavos de olor y lleve el fiambre al horno por 20 minutos, bañándolo a menudo.
6. Córtele en 7 tajadas para servirlo.

Rinde 7 porciones

Información de nutrición para cada porción de fiambre glaseado al horno:

Calorías	242	Colesterol	37 mg	Azúcar	10 g	Calcio	13 mg
Calorías de grasa	165	Sodio	793 mg	Proteína	7 g	Hierro	0.6 mg
Grasa total	18.4 g	Carbohidratos totales	11 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	6.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Sopa cremosa de maíz

1 taza de cebolla picada
1 cda. de mantequilla
2 tazas de papas peladas en cuadritos
1 pimiento verde, picado
2 latas de maíz estilo cremoso
3 tazas de leche
½ lata (15 onzas) de fiambre en cubos

Receta cortesía de Hormel Foods

1. En una olla de 3 cuartos de capacidad, saltee la cebolla en la mantequilla a fuego medio unos 5 minutos hasta que dore.
2. Añada las papas y el pimiento verde. Cocine y revuelva durante dos minutos.
3. Añada el maíz y la leche. Lleve a punto de ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento 15 minutos, revolviendo de vez cuando, hasta que las papas estén blandas.
4. Agregue el fiambre. Cocine a fuego lento por 2 minutos.

Rinde 12 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de sopa cremosa de maíz:

Calorías	258	Colesterol	27 mg	Azúcar	8 g	Calcio	84 mg
Calorías de grasa	117	Sodio	726 mg	Proteína	8 g	Hierro	0.9 mg
Grasa total	13.1 g	Carbohidratos totales	28 g	Vitamina A	49 RE		
Grasa saturada	4.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	20 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.